

Bixian yu Ziji
Shiyong Shouce

避險與自救 实用手册

李松涛 主编

山东大学出版社

避险与自救 实用手册

李松涛 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

避险与自救实用手册/李松涛主编. — 济南: 山东大学出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5607-3378-4

I. 避...

II. 李...

III. 自救互救—青年读物

IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083945 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

~ 山东恒兴实业总公司印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 4.625 印张 84 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部负责调换

《避险与自救实用手册》编委会

主 编：李松涛

副主编：陈 鑫 史永志 刘相金

李修荣 张宗利

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 浩 王莎莎 王化亮

白 亮 史永志 任若强

朱大鹏 刘 丹 刘相金

刘金红 李松涛 李传道

李修荣 张 宇 张 波

张宗利 陈 鑫 陈军升

郑 森 赵学武 胡长玉

胡安全 黄绪战

前 言

随着教育改革的深入,学校教育由过去的封闭型办学变为开放型办学,不仅管理方式、办学形式多样化,而且学生结构复杂化,校园与社会相互交叉、相互渗透、相互影响,高校由原来单一的封闭型校园转变为全方位、多功能、开放型的“小社会”。大学生的生活空间大大扩展,交流领域也不断拓宽。在校期间,他们除了进行正常的学习、生活外,还需要走出学校参加各种社会实践活动。这些新变化,对大学生的综合素质,特别是应变能力和自我保护能力提出了更高的要求。然而,从近年来发生的涉及大学生的意外伤害事故和人为侵害案件看,许多大学生安全防范意识薄弱,缺乏基本的避险与自救知识和技能,危急时刻不知所措,使一些本可以避免的悲剧得以发生。为了增强大学生的安全意识,提高避险与自救的能力,最大限度地保证他们的人身和财产安全,我们在吸取多方经验的基础上,组织编写了这本《避险与自救实用手册》。

本书包括灾害、意外事故的避险与自救,人为侵害的避险与自救,运动与出游时的避险与自救,实验实习中的避险与自救,避险自救常用医学方法等五章内容,涉及大学生在校学习、生活过程中可能遇到的各种安全问题。本书强调实用性,是实践经验的总结,具有较强的可操作性,可作为大学生安全知识教育的教材。

由于编者的水平有限,书中难免有不足之处,望广大读者提出宝贵意见。在本书编写的过程中,我们参考了大量资料,在此,谨向原作者表示衷心感谢。

编 者

2007 年 2 月

目 录

第一章 灾害、意外事故的避险与自救.....	(1)
一、火灾的避险与自救.....	(1)
(一)火灾报警	(1)
(二)防火的基本措施	(2)
(三)火灾种类与适用灭火器具	(2)
(四)灭火器的使用方法	(3)
(五)不能用水扑救的火灾	(4)
(六)电脑或电视机着火的扑救方法	(5)
(七)宿舍发生火灾的处理方法	(5)
(八)隔门判断火情的方法	(6)
(九)救命之物——毛巾的使用方法	(7)
(十)火场逃生方法	(8)
(十一)火灾中被困人员自救方法.....	(11)

(十二)火灾时被困室内的呼救方法·····	(13)
(十三)选择避难房间的方法·····	(13)
(十四)绳索滑行逃离方法·····	(14)
(十五)非跳即死时的自救方法·····	(14)
(十六)学生公寓楼逃生疏散方法·····	(16)
(十七)公共场所发生火灾的逃生方法·····	(17)
(十八)怎样预测火场房屋坍塌·····	(19)
(十九)中国消防安全标志·····	(20)
二、电梯中被困避险与自救·····	(22)
三、食物中毒事故的处理方法·····	(24)
四、地震避险与自救·····	(26)
(一)学校防震·····	(26)
(二)地震时个人避险·····	(26)
第二章 人为侵害的避险与自救·····	(28)
一、在交往中如何防止上当受骗·····	(28)
(一)不要用感情代替理智·····	(28)
(二)交往要有选择·····	(28)
二、大学生打工提防七大陷阱·····	(30)
三、如何避免择业受骗·····	(32)
四、如何防范传销活动·····	(33)
五、猝遇盗贼如何应对·····	(38)

六、发现宿舍被盗后如何应对	(40)
七、外出被歹徒盯上如何应对	(42)
八、如何处置突然发生的抢劫案件	(43)
九、如何预防麻醉抢劫	(45)
十、遇到敲诈勒索后如何应对	(46)
十一、如被绑架如何应对	(47)
十二、遇上别人打架斗殴如何应对	(49)
十三、遇到流氓滋事时如何应对	(50)
十四、女生夜间行路如何注意安全	(52)
十五、女生遭遇犯罪分子侵害时如何正当防卫	(53)
 第三章 运动与出游时的避险与自救	 (55)
一、遇到交通事故时的避险与自救	(55)
(一)交通事故中自救的基本原则	(55)
(二)交通事故的救助方法	(56)
(三)车辆落水后的逃生	(57)
(四)翻车时的逃生	(57)
(五)迎面撞车的防护	(58)
(六)跳车逃生	(59)
(七)火车事故的应急处理措施	(60)
(八)地铁意外的应急措施	(61)
(九)飞机意外事故的应急保护	(61)

(十)交通工具火灾自救方法	(65)
二、出游时身处困境如何求救	(70)
三、出游迷路时如何应对	(73)
四、如何应付野外天气变化	(74)
五、如何防范山洪暴发	(76)
六、洪水暴发时如何自救	(77)
七、怎样正确判断泥石流的发生	(78)
八、如何防止雷电袭击	(79)
九、溺水时的自救与互救	(81)
十、户外运动、出游时意外伤病的应急处置方法	(84)
(一)肌肉抽筋	(84)
(二)鼻出血	(85)
(三)眼外伤	(85)
(四)手部外伤	(87)
(五)肘关节脱位	(88)
(六)骨折	(89)
(七)胸部损伤	(89)
(八)颈部受伤	(91)
(九)颅脑损伤	(92)
(十)运动中暑	(93)
(十一)热痉挛	(94)
(十二)昏厥	(95)

(十三) 虚脱·····	(95)
(十四) 腹泻·····	(95)
(十五) 晕车晕船·····	(96)
(十六) 皮肤晒伤·····	(97)
(十七) 小虫入耳·····	(98)
(十八) 被狗咬伤·····	(98)
(十九) 被蜂类蜇伤·····	(99)
(二十) 被蛇咬伤·····	(99)
 第四章 实验实习中的避险与自救 ·····	(101)
一、实习的组织及安全防范·····	(101)
二、实验室安全知识·····	(103)
(一) 电 ·····	(103)
(二) 水 ·····	(103)
(三) 气体 ·····	(104)
(四) 火情处理 ·····	(105)
(五) 试剂 ·····	(106)
(六) 废液处置 ·····	(106)
(七) 仪器使用 ·····	(107)
三、实验实习中意外事故的紧急自救与救助·····	(108)
(一) 触电 ·····	(108)
(二) 烧伤、烫伤·····	(109)

(三)眼睛化学伤	(112)
(四)如何预防化学事故发生	(113)
(五)化学事故的防护方法	(113)
(六)如何防止化学物品爆炸	(114)
(七)微生物实验室事故应急处理方法	(115)
第五章 避险自救常用医学方法	(118)
一、骨折固定法	(118)
二、冷敷法	(120)
三、热敷法	(122)
四、三角巾包扎法	(124)
五、止血方法	(126)
六、心肺复苏(CPR)急救术	(131)
七、常用消毒灭菌法	(133)

第一章 灾害、意外事故的避险与自救

一、火灾的避险与自救

(一)火灾报警

1. 发现火灾及时报警,是每个公民的责任。
2. 发生火灾,应迅速离开火场,然后,在安全的环境中拨打 119 火警电话。
3. 拨通电话后,报警人要讲清下述内容:
 - (1)火灾发生单位、自己姓名和电话号码;
 - (2)火场地址,包括所在区县、街道、门牌号码等;
 - (3)火场处于平房、楼房,还是其他建筑物,最好能讲清起火部位、燃烧物质和燃烧情况;
 - (4)如果火场内有被困人员,要尽可能清点、统计出具体人数,为消防人员抢救提供可靠数据。
4. 报警后要派专人在路口等候消防车的到来,指

明消防车去火场的道路,以便迅速、准确到达起火地点。

(二)防火的基本措施

1. 控制可燃物。用非燃或不燃材料代替易燃或可燃材料;采取局部通风或全部通风的方法,降低可燃气体、蒸气和粉尘的浓度;对能相互作用发生化学反应的物品分开存放。

2. 隔绝助燃物。使可燃性气体、液体、固体不与空气、氧气或其他氧化剂等助燃物接触。

3. 消除着火源。严格控制明火、电火及防止静电、雷击引起火灾。

4. 阻止火势蔓延。防止火焰或火星等火源窜入有燃烧、爆炸危险的设备、管道或空间,或阻止火焰在设备和管道中扩展,或者把火势限制在一定范围不致向外蔓延。

(三)火灾种类与适用灭火器具

按燃烧物的性质划分,火灾有五种类型:

A类,指含碳固体火灾。可选用清水灭火器、泡沫灭火器、磷酸铵干粉灭火器(ABC干粉灭火器)。

B类,指可燃液体火灾。可选用干粉灭火器、二氧化碳灭火器。泡沫灭火器只适用于油类火灾,而不适

用于极性溶剂火灾和电器火灾。

C类,指可燃气体火灾。可选用干粉灭火器、二氧化碳灭火器。

D类,指金属火灾,目前尚无有效灭火器,一般可用沙土。

E类,指带电燃烧的火灾。可选用干粉灭火器、二氧化碳灭火器。

(四)灭火器的使用方法

1. 二氧化碳灭火器的使用方法

将灭火器提到着火地点,在距燃烧物3米左右,放下灭火器,拔出保险销,一手握住喇叭筒根部的手柄,另一只手紧握启闭阀的压把。对没有喷射软管的二氧化碳灭火器,应把喇叭筒向上扳70~90度。使用时,不能直接用手抓住喇叭筒外壁或金属连接管,防止手被冻伤。灭火时当可燃液体呈流淌状燃烧时,使用者应将二氧化碳灭火剂的喷流由近而远向火焰喷射。如可燃液体在容器内燃烧时,使用者应将喇叭筒提起,从容器的一侧上部向燃烧的容器中喷射,但不能将二氧化碳射流直接冲击可燃液面,以防止将可燃液体冲出容器而扩大火势,造成灭火困难。

特别提示:二氧化碳灭火器在室外使用时,应选择上风方向喷射;在室内窄小空间使用时,灭火过程中,

操作者应注意防止因缺氧而窒息。

2. ABC 干粉灭火器的使用方法

ABC 干粉灭火器的使用方法与二氧化碳灭火器的操作方法基本相同。需注意的是:在扑救一般固体性火灾时,最好与水或泡沫灭火器配合使用,这样可有效地防止燃烧物质复燃,其灭火效果最佳;在扑救液体火灾时,不能将喷嘴直接对准液面喷射,以防止喷流的冲击力使可燃液体溅出而扩大火势,造成灭火困难;当可燃液体在金属容器中燃烧时间过长,容器的壁温已高于扑救可燃液体的自燃点,此时极易造成灭火后再复燃的现象,在这种情况下,应将 ABC 干粉灭火器与泡沫灭火器、石棉布联用,这样会取得更好的灭火效果。

(五)不能用水扑救的火灾

1. 碱金属不能用水扑救。因为水与碱金属(如金属钾、钠)作用后能使水分解而生成氢气和放出大量热,容易引起爆炸。

2. 碳化碱金属、氢化碱金属不能用水扑救。碳化钾、碳化钠、碳化铝和碳化钙以及氰化钾、氯化镁等金属遇水发生化学反应,能释放出大量热,可能引起着火和爆炸。

3. 轻于水的和不溶于水的易燃液体,原则上不可

用水扑救。

4. 熔化的铁水、钢水不能用水扑救。因铁水、钢水温度约在 1600°C ，水蒸气在 1000°C 以上时能分解出氢和氧，有引起爆炸的危险。

5. 三酸(硫酸、硝酸、盐酸)不能用强大水流扑救，必要时，可用喷雾水流扑救。

6. 高压电气装置火灾，在没有良好接地设备或没有切断电源的情况下，不能用水扑救。

(六)电脑或电视机着火的扑救方法

1. 立即拔掉插头或关掉总开关，用湿毯或棉被等盖住电脑或电视机，达到灭火和防止显像管爆炸伤人双重目的。

2. 切勿用水泼，以防显像管爆裂或引起触电。

3. 切勿揭起覆盖物观看。灭火时，为防显像管爆炸伤人，要从侧面或后面接近电脑或电视机。

(七)宿舍发生火灾的处理方法

1. 对于轻微火情，可按照以下方法，将火灾消灭在初起阶段：

(1)发现起火应首先断电，特别是用水扑救前，必须断电。

(2)水是最常用的灭火剂，木头、纸张、棉布等起